



CROSSFIT
MAASHEES

HANDLEIDING

EDITIE 2025



CROSSFIT MAASHEES MINDSET

- Je wilt beter worden dan gisteren
- Je kiest nooit de makkelijkste weg
- Je treedt uit jouw comfortzone
- Je werkt hard en slim
- We helpen elkaar
- Je wilt de beste versie van jezelf worden
- Je zorgt goed voor jezelf en anderen
- Laat je ego buiten de deur
- Geen excuses
- We voelen ons trots en hebben plezier



WELKOM BIJ CROSSFIT MAASHEES

Je hebt de eerste stap genomen om lid te worden. Geweldig! We kijken ernaar uit om je te zien in de lessen.

Voor je ligt het Crossfit Maashees handboek

Hier kun je diverse zaken terugvinden zoals de introductie, een lijst met veelgebruikte afkortingen, uitleg over basisbewegingen, algemene boxregels en advies hoe je het beste kunt starten met jouw Crossfit Maashees avontuur/reis.

Tot snel in de les!

HOE TE BEGINNEN?

Wees constant

“Consistency is key”, een welbekende uitdrukking die er niet voor niets is. Door consequent te trainen zet je de beste resultaten neer. Train ten minste twee keer per week en heb een actieve levensstijl. Voor de meeste mensen is dit genoeg om een duidelijke progressie te zien in gezondheid en fitheid, mits dit consequent gedaan wordt. Het is beter om iedere week twee keer te trainen dan de ene week vijf keer en de daaropvolgende week helemaal niet.

Zorg goed voor jezelf

Er komt zoveel meer kijken bij fitheid en gezondheid dan alleen hard trainen. Eet gevarieerd en zorg dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, waaronder groenten en eiwitten. Zorg daarnaast ook voor voldoende goede slaap. Leer wanneer je moet ontspannen en wanneer je hard moet werken. Dit is allemaal essentieel voor herstel en herstel is essentieel voor een goede training. Je kunt ons altijd vragen hoe jij het beste kunt herstellen na een training.

De juiste techniek is belangrijker dan intensiteit

Hard trainen is leuk, maar soms is het beter om een stap terug te nemen en je techniek te verbeteren voordat je gewicht gaat toevoegen of een nieuwe oefening probeert. Vertrouw op de coaches wanneer ze zeggen dat je zwaarder, lichter, sneller en/of langzamer moet gaan.

(Spier)pijn hoort erbij

Het is volkomen normaal als je na de eerste trainingen flinke spierpijn hebt. Een beetje bewegen zoals een stevige wandeling of een ontspannen stukje zwemmen zullen helpen om de spierpijn te verminderen. Naarmate je aan de trainingen went, zul je minder pijn ervaren omdat je

lichaam zich zal aanpassen. Begin rustig en bouw het in de loop van de tijd op!

Heb plezier en geniet

Leer nieuwe vaardigheden, doe mee aan wedstrijden en stel doelen. Prestaties zijn geweldig, maar trainen moet ook leuk zijn! Geniet van de mogelijkheid om wat stoom af te blazen met je nieuwe community.

Mensen op de eerste plek

Onze community geeft minder om wat je kunt en meer om wie je bent. We waarderen positiviteit, inzet en respect. Deze drie elementen zullen je helpen bij het bereiken van je doelen, wat die ook mogen zijn.

DE INTRODUCTIE

Het doel van een introductiesessie is om ervoor te zorgen dat je veilig en efficiënt leert bewegen en de belangrijkste bewegingen onder de knie krijgt. De sessie is essentieel om jou klaar te stomen om te trainen.

- Na de introductie begrijp jij de basisbewegingen en wij begrijpen hoe jij beweegt.
- Je bent klaar om mee te doen met de groepslessen.
- De basis is gelegd. Tijdens de groepslessen zullen de oefeningen en bewegingen verder uitgebreid en verbeterd worden.
- Je bent op de hoogte van de algemene gang van zaken, zoals hoe je je inschrijft voor lessen, hoe de app werkt en hoe je op de hoogte kunt blijven van community-evenementen.

SQUATS

A young woman with blonde hair tied back is in the middle of a squat. She is wearing a black t-shirt with a 'SUMMER THROWDOWN' logo and light-colored shorts. A barbell is resting on her shoulders. In the background, other people are visible in a gym setting, some standing and some sitting. The floor has yellow markings, including the number '6'.

‘Squatten’ is als je je knieën buigt en je billen naar achter duwt. Met je hielen op de grond. In onze lessen leer je talloze variaties op de squat. Je kunt squatten met of zonder gewicht en met gewicht op je rug of boven je hoofd. Je kunt zelfs op één been squatten. Hier komen drie veelvoorkomende squatvarianties aan bod.

AIRSQUAT



- Sta op schouderbreedte
- Hou je armen gestrekt om de balans te verbeteren
- Kijk naar voren en hou je hoofd neutraal
- Duw je heup naar achteren en zak naar beneden
- Schroef de voeten in de vloer terwijl je zakt
- Je heupen zakken lager dan de knieën
- Hou je rug recht
- Hou je hielen op de grond
- Je knieën zijn in lijn met de tenen
- De beweging is voltooid wanneer je weer volledig gestrekt bent

FRONT SQUAT



- Sta op schouderbreedte
- Plaats je handen net buiten de schouders
- Gebruik een losse vinger-topgreep op de stang als de mobiliteit dit toelaat
- Hou je ellebogen hoog
- Laat je heupen naar achteren en naar beneden zakken
- Kijk naar voren en hou je hoofd neutraal
- Zorg ervoor dat je ellebogen hoog blijven
- Je heupen zakken lager dan de knieën
- Hou je rug recht
- Hou je hielen op de grond
- Je ellebogen blijven hoog
- Je knieën zijn in lijn met de tenen
- De beweging is voltooid wanneer je weer volledig gestrekt bent en er een volledige extensie van heup en knieën is

OVERHEAD SQUAT



- Sta op schouderbreedte
- Pak een brede grip op de barbell
- Duw je schouders omhoog in de barbell
- Zorg ervoor dat je oksels naar voren gericht zijn
- Laat je heupen naar achteren en naar beneden zakken
- Kijk naar voren en hou je hoofd neutraal
- Je heupen zakken lager dan de knieën
- De barbell blijft in dezelfde lijn als het midden van je voet
- Hou je rug recht
- Hou je hielen op de grond
- Je knieën zijn in lijn met de tenen
- De beweging is voltooid bij volledige extensie van heup, knie en armen gestrekt boven hoofd

PRESSES

A woman with blonde hair, smiling and looking upwards, is lifting two black hexagonal dumbbells. She is wearing a black tank top and a black wristband with the text 'MADE. NOT BORN.' in yellow. The background is a blurred gym setting with a brick wall and various equipment.

Pressen betekent actief iets (meestal een gewicht) van je af duwen of jezelf ergens van wegduwen. Eén van de bekendste voorbeelden is de goede oude push-up. Het bankdrukken is een ander typisch voorbeeld, maar bij CrossFit komt het drukken van gewichten boven je hoofd eigenlijk veel vaker voor. Hier volgen drie press-oefeningen.

STRICT PRESS



- Sta op heupbreedte
- Plaats je handen net buiten schouderbreedte
- Volledige grip op de barbell
- Hou je ellebogen voor de barbell
- Je torso en benen zijn aangespannen en statisch
- Barbell beweegt in een rechte lijn over het midden van de voet omhoog
- Je hakken blijven op de grond
- Je schouders duwen omhoog in de barbell
- Hou je hoofd neutraal
- Je core (buik) blijft te allen tijde aangespannen en neutraal
- De oefening is compleet bij volledige extensie van de arm

PUSH PRESS



- Sta op heupbreedte
- Plaats je handen net buiten schouderbreedte
- Hou je ellebogen voor de barbell
- Volledige grip op de barbell
- De barbell rust op je schouders
- Met je torso dip je recht naar beneden waarbij je hakken op de grond blijven
- Je heupen en benen strekken zich uit met behoorlijke kracht waarna je presst
- Hakken naar beneden totdat de heupen en benen zich uitstrekken
- Barbell beweegt in lijn met het midden van de voet
- De oefening is compleet bij volledige extensie van de heupen, knieën en armen

PUSH JERK



- Sta op heupbreedte
- Plaats je handen net buiten schouderbreedte
- Hou je ellebogen voor de barbell
- Volledige grip op de barbell
- De barbell rust op je schouders
- Met je torso dip je recht naar beneden waarbij je hakken op de grond blijven
- Je heupen en benen strekken zich uit met behoorlijke kracht waarna je jezelf onder de barbell presst
- Vang de barbell op met gebogen knieën
- Hou je hakken naar beneden totdat de heupen en benen zich uitstrekken
- Barbell beweegt in lijn met het midden van de voet
- De oefening is compleet bij volledige extensie van de heupen, knieën en armen

PULL



Met je lichaam 'Pullen' betekent iets naar je toe trekken, zoals bij het roeien. Het kan ook betekenen dat je jezelf ergens naar toe trekt, zoals bij een pull-up. Of iets van de grond trekt zoals een Power Clean. Hier zijn veelvoorkomende pull oefeningen.

PULL UP



- Hands net buiten schouderbreedte
- Volledige grip op de stang
- Begin in een hangende positie
- Borst blijft omhoog met ogen naar voren gericht
- Duw je ellebogen naar achteren en trek het lichaam naar de stang
- Het volledige lichaam is aangespannen
- Trek je op totdat de kin boven de stang uitkomt
- Hoofd blijft neutraal
- Schouderbladen actief
- Laat het lichaam onder controle terugzakken naar volledige extensie van de elleboog

ROEIEN



- Competitieve roeiers stellen de demper meestal nooit hoger dan 8 in. Voor gewone atleten is hoe lager het getal meestal beter. Bij CrossFit Maashees zie je veelal de demper op stand 5 staan.
- Zet de voeten strak en stevig vast rond het breedste deel van de voet
- Zit comfortabel rechtop op het zitje
- Druk je in één krachtige beweging weg met de hielen, waarbij de benen en het lichaam worden gestrekt, en trek vervolgens met de armen tussen navel en borst.
- De atleet leunt lichtjes achterover in de uitgestrekte positie
- Strek de armen uit, buig naar voren in de heup en buig vervolgens de knieën terug naar de beginpositie

DEADLIFT



- Sta op heupbreedte
- Hands net buiten schouderbreedte
- Volledige grip op de barbell
- Rug recht houden
- Heupen en schouders komen in hetzelfde tempo omhoog
- Barbell beweegt over het midden van de voet
- Midlijn blijft strak
- Billen knijpen en de heup naar voren duwen
- Hielen op de grond
- Compleet bij volledige extensie van de heup

POWER CLEAN



- Sta op heupbreedte
- Hands net buiten schouderbreedte
- Volledige grip op de barbell
- Rug recht houden
- Heupen en schouders komen in hetzelfde tempo omhoog
- Barbell beweegt over het midden van de voet
- Midlijn blijft strak
- Billen knijpen en heup naar voren duwen
- Hielen op de grond
- Schouders trekken de stang op gevolgd door een pull met de armen
- Stang wordt gevangen op de schouders met de ellebogen voor de barbell
- Compleet bij volledige extensie van de heup

POWER SNATCH



- Sta op heupbreedte
- De barbell ligt op de grond, de armen zijn breed en de handen zijn in een volledige grip om de barbell
- Schouders over de barbell
- Rug is plat en strak
- Borst is omhoog
- Core (buik) is strak
- Gewicht is in de ballen van de voeten
- Duw je knieën naar achteren terwijl je de barbell van de grond omhoog trekt, waarbij je de heupen en schouders in hetzelfde tempo omhoog bewegen
- Trek vanaf het midden van de heup de barbell in het lichaam en spring agressief, waarbij je de heupen, knieën en enkels strekt (drievoudige extensie)
- Met een grote schouderophaal komen de ellebogen hoog waarna ze gebogen worden en vervolgens weer gestrekt terwijl je jezelf onder de barbell duwt
- Vang de barbell in een gedeeltelijke Overhead Squat met de armen gestrekt en de barbell in lijn met het midden van het lichaam
- De snatch is voltooid wanneer de knieën en heupen volledig zijn uitgestrekt

TRAININGSAANBOD

WOD – Workout of the Day

De CrossFit WOD-les is ontworpen om constant gevarieerd te zijn, wat betekent dat elke dag anders is. Je zult je dus nooit vervelen. Je doet diverse oefeningen en bewegingen, zoals rennen, klimmen, tillen en gymnastics in verschillende combinaties en je zult fitter worden op elk mogelijk aspect. Deze les wordt in de vorm van een groepsles aangeboden en duurt 60 minuten.

CrossFit Teens

Een uitdagende les speciaal ontwikkeld voor jongeren tussen 12 en 18 jaar. In deze lessen ligt de focus op het verbeteren van kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen op een speelse manier, terwijl ze tegelijkertijd leren om veilig en efficiënt te bewegen.

CrossFit 55+

Deze les is gericht op oudere volwassenen (55+), met aangepaste oefeningen die bijdragen aan het behoud van mobiliteit, kracht, en fitheid. De trainingen zijn volledig schaalbaar en bevorderen een actieve en gezonde levensstijl, ongeacht je ervaring.

Open Gym

In deze Open Gym uren is de keuze helemaal vrij wat je gaat doen en waar je aan gaat werken. Zo kun je bijvoorbeeld een workout inhalen, werken aan één van je zwakkere punten of iets doen wat je leuk vindt. Er is niet altijd een coach aanwezig en er zal geen les gegeven worden. Open Gym is niet te vergelijken met een reguliere les. Je bent namelijk zelf verantwoordelijk voor de invulling van het uur en er is geen (continue) begeleiding.

Vrij trainen kan heel interessant klinken, maar besef je goed dat het ook erg moeilijk kan zijn. Als je geen idee hebt wat je moet doen tijdens zo'n uur dan kan het erg lastig zijn om te zorgen dat je een goede training hebt. Ben je juist bij ons komen trainen omdat wij een programma maken en je daarbij begeleiden? Kies dan vooral voor de reguliere lessen. Daar krijg je het meeste waar voor je geld en zal je de meeste progressie maken. Open Gym is mogelijk als je minimaal 6 maanden lid bent bij ons. Uitzonderingen daar gelaten.

DE EERSTE GROEPSLES

Je maakt je klaar voor je eerste les en je hebt er zin in.

Misschien ben je zelfs een beetje nerveus?

“Moet ik de oefeningen kennen?” “Moet ik vroeg komen?” “Wat als ik niemand ken?”

Dit zijn de vragen die we vrijwel altijd krijgen van mensen die nieuw zijn bij Crossfit Maashees. Om je een handje te helpen geven we hier een voorbeeld wat je kunt doen bij een les.

Kom vroeg opdagen! Het is het beste om 10 minuten voor de les aanwezig te zijn, zodat je tijd hebt om een kop koffie te pakken, je om te kleden, je misschien zelfs een beetje op te warmen (stretchen) of om nieuwe mensen te leren kennen. Durf de eerste stap te zetten om het gesprek aan te gaan, mocht iemand anders het gesprek niet al geopend hebben.

Ben in ieder geval 10 minuten voor aanvang van de les aanwezig op de leslocatie.

Doe wat de coach zegt.

De meeste, zo niet alle, vragen worden tijdens de les beantwoord.

Als je klaar bent met de workout, zorg er dan voor dat je je vrienden aanmoedigt zodat ook zij goed eindigen. We zitten immers allemaal in hetzelfde schuitje en support werkt motiverend.

Log je workouts. Of je nu net begint of al langer bezig bent, het is het belangrijk om je workouts te loggen. Zo kun je altijd terugzien wat je in het verleden gedaan hebt zodat je helder hebt wat je voorgaande keren hebt gedaan. Hierdoor is het makkelijker de juiste intensiteit van de workout te behalen. Ook kun je door het loggen van de workouts je vooruitgang mooi zien. Het zien van vooruitgang werkt motiverend en ben je er dus extra op gebrand het uiterste van jezelf te geven.

That's it! Als je ergens niet zeker van bent, wees dan niet bang om een coach of zelfs een van je mede-crossfitters te vragen.

BELANGRIJKE VOEDINGSTIPS

Omdat veel nieuwe leden met dezelfde vragen met betrekking tot voeding bij ons komen, volgt hieronder advies op basis van deze vragen.

Eet gevarieerd

Ondanks duizenden dieetboeken, tientallen jaren onderzoek en gedurfde beweringen van gezondheidsgoeroes, is er nog steeds veel wat we niet weten over de voedingsbestanddelen in ons voedsel. Wat we wel weten is dat afwisseling gezond is.

Een gevarieerd dieet helpt je om alle verschillende vitamines en mineralen, die je nodig hebt, binnen te krijgen. Ook voorkomt het dat je te veel of te weinig van een bepaalde stof binnenkrijgt.

Wat te doen om meer variatie in voeding te krijgen?

Maak een lijst van 20 voedingsmiddelen die je lekker vindt, maar niet vaak eet, en begin dan meer van die voedingsmiddelen te eten. Herzie niet je hele dieet maar gebruik je huidige voorkeuren als uitgangspunt en werk vanaf daar. Het is namelijk gemakkelijker om vast te houden aan een wijziging als deze klein is.

Bouw een goede relatie op met eten

Jouw relatie met voedsel is belangrijker dan specifieke regels (zoals het vermijden van brood, het eten van superfoods of het nooit consumeren van kunstmatige zoetstoffen).

Nadenken over je relatie met eten kan je helpen om je hoofd op de juiste plaats te zetten voordat je op details ingaat. Handige vragen:

- Kan ik eten zonder stress of schuldgevoel?
- Kan ik met mate genieten van lekker, maar 'ongezond' eten?
- Eet ik omdat ik honger heb, of omdat ik verdrietig, blij of verveeld ben?

Wees consistent met jouw dieet

Om goede resultaten uit je voeding te halen moet je consequent zijn. Als een dieetplan of aanpassing niet houdbaar is, zal het op de lange termijn geen succes worden. Maar liefst 90% tot 95% van alle mensen die afvallen, komt binnen 2 jaar weer op het oude gewicht of zelfs meer.

Vraag voordat je iets in je voeding aanpast: zie ik mezelf dit de komende 3 jaar doen? Zo niet, dan is er waarschijnlijk een duurzamer alternatief.

Focus op het grote geheel

Kijk naar je voedingspatroon als geheel. Je hoeft niet naar perfectie te streven, probeer zo veel mogelijk voedzaam voedsel te eten.

Natuurlijk bevat een stuk red velvet cake minder vitamines en mineralen dan een omelet met spinazie... Maar het smaakt verrukkelijk! En als 10% van de tijd gezond eten je niet gezond maakt, waarom zou het eten van lekkernijen je dan 10% van de tijd ongezond maken? Ben dus ook niet te hard voor jezelf. Het gaat om de juiste balans.

Eet voldoende eiwitten

Het grootste probleem, dat we zien bij mensen die nieuw zijn bij Crossfit Maashees, is dat ze niet genoeg eiwitten eten.

Eiwitten zijn essentieel om te overleven, maar het is vooral belangrijk om er genoeg van binnen te krijgen wat betreft jouw herstel van een zware training of ondersteuning tijdens fasen van gewichtsverlies.

Eet elke dag minstens 3 vuistgrote porties van de volgende voedingsmiddelen om voldoende eiwitten binnen te krijgen:

- Gevogelte, vis en onbewerkt vlees
- Eieren



- Zuivel (vooral magere producten zoals cottage cheese of Skyr)
- Tofu en tempeh
- Vegetarische/Veganistische alternatieven
- Peulvruchten zoals kikkererwten, groene erwten of linzen
- Zaden en noten, maar houd er rekening mee dat deze behoorlijk veel calorieën kunnen bevatten
- Tarwe, haver of quinoa

Hou er rekening mee dat je bij de vegetarische/veganistische opties de hoeveelheid moet verdubbelen of zelfs verdriedubbelen om in de buurt te komen van de hoeveelheden eiwitten die in de eerste lijst staan. Vergeet daarbij niet om jouw dieet gevarieerd te houden!

Hier is een praktisch voorbeeld:

- Ontbijt: Havermout met magere melk en een beetje Skyr
- Lunch: 4 gekookte eieren op brood
- Diner: Een vuistgroot stuk kip met doperwten en gemengde groenten

Op deze manier eten zou ongeveer 100 gram eiwit per dag moeten opleveren – mogelijk meer! 100 gram is voor de meeste mensen voldoende qua gezondheid en basissportprestaties.

Voor degenen onder u die graag in cijfers graven, volgen hier enkele meer specifieke richtlijnen:

- Doel gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht
- Overleving – 0,4
- Gezondheid – 0,8
- Gezondheid en algemene sport – 1 tot 1,2
- Spieropbouw en/of krachttraining – 1,6 tot 1,8





—
“SAMEN STERK,
SAMEN FITTER”

CFMH HUISREGELS

Stel jezelf voor.

Wat we zo leuk vinden aan onze box, is dat het onze familie is. Als je nieuw bent, stel jezelf dan voor aan anderen. Als je een veteraan bent, stel jezelf dan voor aan de nieuwelingen.

Wees vroeg - de les begint op tijd.

10 minuten te vroeg zijn is beter dan 1 minuut te laat zijn. Ben je meer dan 5 minuten te laat, dan moet je wachten tot de volgende les begint. In de box staat het rad van fortuin (maar dan zonder fortuin ;)). Ben je te laat, dan moet je daar een spin aan geven. Dit omdat je de les verstoord hebt. De daaruit voortvloeiende oefening dient na de les gedaan te worden.

Informeer de coach.

Heb je blessures en/of beperkingen, meld dit dan vooraf bij de coach. Overleg hoe je de training(en) aan kunt passen. Er is altijd een manier om een

trainingsstimulans te krijgen, ongeacht jouw blessure of beperking. Wanneer je een les eerder moet verlaten of wanneer er andere belangrijke dingen gebeuren tijdens de les, geef dit dan aan. Als je het niet prettig vindt om dit openlijk te bespreken, meld het dan voor de les bij de coach.

Respecteer het materiaal.

Behandel het materiaal netjes, alsof het van jezelf is. Volg de instructies van de coach over het juiste gebruik van het materiaal. Gewichten laat je altijd gecontroleerd zakken en er wordt niet met spullen gegooid of tegen getrapt. Na afloop van de les maak je de door jou gebruikte spullen schoon.

Ruim je spullen op.

Houd de zaal netjes. Leg alle spullen terug op de plek waar je ze gepakt hebt en veeg je zweet, drinken, magnesium, etc. van de vloer met je eigen hand-

doek. Ook wanneer je gebruik maakt van de faciliteiten van de bar, dien je dit vervolgens op te ruimen.

We zitten in hetzelfde schuitje.

De training is pas voorbij als de laatste persoon klaar is. Dit betekent dat we wachten met opruimen tot de laatste persoon klaar is met de WOD. Moedig je mede atleten aan, dit geeft een boost om nog even alles te geven.

Respecteer de trainer en collega-sporters.

Wees respectvol naar collega-sporters en de coaches. Leer van de coaches en van anderen.

Adviezen en aanwijzingen worden gegeven om je beter te maken. Heb je een probleem of wil je graag iets kwijt? Bespreek het buiten de lesuren met de coach. We staan open voor feedback!

Laat je ego buiten de deur.

Er is altijd iemand ergens sneller, sterker of beter in (of dit nu in de box is of daarbuiten). Gebruik dit om jezelf te motiveren om zelf ook sneller, sterker en beter te worden. Bij crossfit is er altijd wel iets waar verbetering mogelijk

is. Daarnaast zijn we nooit te goed voor de les. Dit betekent dat de groepslessen als basis van verdere groei gezien worden. De WOD is pas afgelopen als iedereen klaar is, dus als jij klaar bent moedig dan een ander aan die nog bezig is.

Techniek en veiligheid gaan boven alles.

Als de techniek goed is, komen de gewichten en de snelheid vanzelf. Ga niet te zwaar als je de techniek nog niet beheerst. Luister naar de trainer en vraag om hulp als het niet helemaal duidelijk is.

Don't cheat.

Je traint voor jezelf en niet voor een ander. Wanneer je 'creatief' telt of onvolledige/onjuiste bewegingen maakt, heb je daar alleen jezelf mee. Pas de WOD aan naar het juiste niveau en maak volledige beweging(en). Je haalt veel meer resultaat uit je training als je de oefeningen op de juiste manier uitvoert.





HOE HOUD IK HET VOL?

Je wilt fitter worden, je houdt van trainen en je wilt er plezier in hebben – we get it! Om hier op de lange termijn het meeste uit te halen, zijn er een aantal dingen waar je rekening mee moet houden met trainen.

Scaling

Scaling is de training aanpassen aan jouw behoeften/capaciteiten. Het wordt gebruikt om blessures te voorkomen/omzeilen en trainingen aan te passen aan jouw fitheidsniveau. Voor iedereen is er altijd een juiste variant

van de WOD mogelijk.

Als je bijvoorbeeld een knieblessure hebt en je kunt niet springen, dan zoekt de coach alternatieve oefeningen zodat je toch mee kunt doen aan de WOD. De WOD vraagt om Box Jumps, jij doet Step Ups of een geheel andere oefening. Zo ben je toch lekker aan het trainen! Of, als de WOD 30 pull-ups vereist, maar je hebt er nog nooit een gedaan, dan zal je coach je helpen een gemakkelijkere variant te vinden die voor jou werkt, zoals een ring row

bijvoorbeeld.

Vertrouw op je coach.

Wanneer je coach de training voor je schaaft, is dat omdat hij/zij het beste met je voor heeft. Het doel van je coach is altijd dat je blessures vermijdt, consistent beweegt, vooruitgang boekt en plezier hebt.

Trainingsschema

“Consistentie op de lange termijn overtreft altijd korte uitbarstingen van hard werken!” Het trainingsschema verwijst naar wanneer je traint. Het speelt een grote rol in hoe succesvol je bent met trainen. Als je niet genoeg traint, zie je geen resul-

taat. Als je te vaak traint, kun je geblesseerd raken of je progressie stagneert.

Als beginner kun je goede resultaten verwachten door twee keer per week te trainen. Naarmate je meer ervaring opdoet, moet je misschien vaker trainen om die resultaten te blijven behalen.

Als je niet zeker weet hoe vaak je moet trainen, vraag het dan aan een van de coaches.



“ELKE DAG STERKER”

PARTNERS

Sportbit

SportBit Manager is de app die we gebruiken om in te schrijven voor een les, je trainingsvoortgang bij te houden en vooruit te plannen in het rooster. Als je feedback hebt ter verbetering van de app, dan kun je een e-mail sturen naar: info@crossfitmaashees.nl.

Fitaid

LIFEAID Beverage Company heeft het drankje FitAid samengesteld dat jou helpt hard te trainen en gezond te herstellen, met alleen de meest hoogwaardige ingrediënten en essentiële nutriënten die jouw lichaam nodig heeft na een intensieve training of activiteit. FitAid smaakt heerlijk dankzij o.a. de verfrissende citrussmaak en is supergezond! We raden aan om een ijskoud blikje te drinken vlak na je WOD, oefening of training. Betalen doe je vooraf via de QR-code of in de app.

Velites

Velites is leverancier van grips, springtouwtjes, polsbandjes, riemen en andere accessoires. De grips staan bekend om de grip en zijn zonder magnesium te gebruiken. Wij staan achter deze producten omdat ze kwalitatief erg goed zijn. Mocht je in de toekomst iets nodig hebben of wil je advies, vraag het aan de coach(es) of kijk in onze shop in de Sportbitapp.

Go Primal

Go Primal levert hoogwaardige supplementen en eiwitten die wij verkopen in de box. Hierbij kun je denken aan whey proteïne (in diverse smaken en ook een vegan optie beschikbaar) en supplementen met betrekking tot herstel (magnesium/zink/B6), kracht en immuniteit (vitamine D3), bescherming en prestatie (omega 3) en multivitamine. Heb je interesse in één of meerdere producten, vraag het aan de coach(es).

PRAKTISCHE DINGEN

Nieuwsbrief

Nu je lid bent ontvang je automatisch een nieuwsbrief via de Sportbitapp met zaken als roosterwijzigingen en aankomende evenementen. Houd onze nieuwsbrief in de gaten en vergeet niet het vinkje nieuwsbrief in de app aan te zetten (*instelling -> berichten -> advies* om alle berichtgevingen te activeren).

Facebookgroep

Je kunt lid worden van onze besloten Facebookgroep door te zoeken naar 'CrossFit Maashees community' en een verzoek in te dienen om lid te worden. We gebruiken de groep voor snelle updates, zaken die leuk zijn om te delen en als chatroom voor onze community. Wij begrijpen dat niet iedereen mee kan of wil doen, daarom informeren wij je (ook) via onze nieuwsbrief over belangrijke onderwerpen.

Sportbit

Via de app van Sportbit kunnen we direct berichten sturen naar al onze leden. We gebruiken

deze functie alleen in dringende gevallen, bijvoorbeeld wanneer we een les moeten annuleren. Dit gebeurt een paar keer per jaar bij te weinig animo. Controleer regelmatig je inbox.

Trainen met vrienden

Wil jij graag samen met je partner of beste vriendin trainen? Klaagt jouw collega al tijden dat hij/zij fit moet worden? Of kunnen je ouders ook wat beweging gebruiken om fit en vitaal te blijven! Stuur ze door naar onze website. Via crossfitmaashees.nl kan eenvoudig een gratis proefles geboekt worden. Hebben ze al CrossFit-ervaring? Dan kunnen ze via de website een drop-in boeken en zich aanmelden voor één van onze reguliere lessen.

Abonnement wijzigen

Upgraden, downgraden of opzeggen van je abonnement kun je eenvoudig in de Sportbit app regelen. Er is sprake van een maand opzegtermijn. Pauzeren van je abonnement is alleen mogelijk bij zwangerschap, uitzending (>3 maanden) of langdurige blessures (>3 maanden).

www.crossfitmaashees.nl



BENCHMARK WORKOUTS

In deze sectie vind je onze belangrijkste benchmark-workouts en de momenten waarop je persoonlijke records (PR's) kunt testen. Benchmark-workouts zijn speciaal ontworpen om je fitnessniveau te meten en je voortgang bij te houden. Ze bieden een uitstekende gelegenheid om te zien hoe ver je bent gekomen in je training. Door regelmatig PR-pogingen te doen, krijg je inzicht in je kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Gebruik deze workouts om jezelf uit te dagen en je prestaties te verbeteren.

JANUARI

MARSTON LITE

AMRAP 20:
1 Deadlift (315/225)
10 Toes to Bar
15 Burpees

THE GOOD LIFE

3 Rounds For Time:
500 Meter Row
12 Burpees
21 Box Jumps (24"/20")

FEBRUARI

FRAN

21-15-9:
Thrusters (95/65)
Pull-ups

CAITLIN

For Time:
2,000 Meter Row
120 Calorie Bike Erg
1,600 Meter Run

MAART

ACHOO!

On the Minute x 10:
3 Power Cleans
3 Front Squats
3 Push Jerks
Max Lateral Bar Burpees
Barbell: (135/95)

BERGERON BEEP TEST

For Time:
2,000 Meter Row
120 Calorie Bike Erg
1,600 Meter Run

APRIL

THE CHIEF

5 Rounds x AMRAP 3:
3 Power Cleans (135/95)
6 Push-ups
9 Air Squats
Rest 1 Minute Between

THE ADMIRAL

3 Rounds For Time:
20 Burpee Pull-ups
20 Front Squats (155/105)
20 Box Jumps (24"/20")

MEI

MURPH

For Time:
1 Mile Run
100 Pull-ups
200 Push-ups
300 Air Squats
1 Mile Run

THE ADMIRAL

AMRAP 10:
1 Mile Run
Max Clean and Jerks
(135/95)
Rest 3 Minutes
AMRAP 7:
800 Meter Run
Max Power Snatches
(115/85)
Rest 3 Minutes
AMRAP 4:
400 Meter Run
Max Thrusters (95/65)

JUNI

MIND ERASER

10 Rounds For Time:
7 Power Cleans (135/95)
7 Burpees
200 Meter Run

JERRY

For Time:
1 Mile Run
2k Row
1 Mile Run

JULI

GLEN

For Time:
30 Clean and Jerks
(135/95)
1 Mile Run
10 Rope Climbs (15')
1 Mile Run
100 Burpees

FAST BREAK

10 Rounds For Time:
15/12 Calorie Row
15 Wallballs (20/14)
Rest 1 Minute Between
Rounds

AUGUSTUS

BOAT RACE

3 Rounds For Time:
500 Meter Row
400 Meter Run
Rest 3 Minutes

WELL ROUNDED

10 Rounds For Time:
3 Clean & Jerks (155/105)
200 Meter Run
1 Round of "Cindy"

SEPTEMBER

KELLY

5 Rounds For Time:
400 Meter Run
30 Wallballs (20/14)
30 Box Jumps (24"/20")

ONESIES

1) Lift
2) Max Weighted Pull-up
3) 1 Mile Run

OKTOBER

CHIPPER GONE BAD

AMRAP 18:
100 Wallballs (20/14)
80 Dumbbell Snatches
(50/35)
60 Box Jumps (24"/20")
40 Dumbbell Push Press
(50's/35's)
Max Calorie Row

TIPPY TOES

10 Rounds For Time:
10 Toes to Bar
10 Burpees
100 Meter Run
Time Cap: 30 Minutes

NOVEMBER

2K ROW

For Time:
2,000 Meter Row

CHAD

For Time:
1,000 Box Step-ups

DECEMBER

DT

5 Rounds For Time:
12 Deadlifts
9 Hang Power Cleans
6 Push Jerks
Weight: (155/105)

FORTITUDE

One the Minute x 30:
1 Minute Row
1 Minute Burpees



“OMRING JEZELF MET MENSEN DIE JE SUCCES WILLEN ZIEN EN JE VOORUIT HELPEN. DIE JE UITDAGEN, ONDERSTEUNEN EN CONFRONTEREN WANNEER NODIG. GEEN RUIMTE VOOR DRAMA OF RODDELS, ALLEEN MAAR ACTIE, GROEI EN POSITIEVE ENERGIE.”

Begrip	Original	Nederlands
RX	As prescribed, as written	Het voorgeschrevene
SC	Scaled	Teruggeschaald
PR	Personal Record	Persoonlijk record
AFAP	As fast as possible	Zo snel mogelijk
WOD	Workout Of the Day	Workout van de dag
MetCon	Metabolic Conditioning	Metabole conditionering
AMRAP	As Many Reps (rounds) As Possible	Zoveel mogelijk herhaling (rondes) als
EMOM	Every minute on the minute	Op elke even of oneven minuut start je jouw oefening(en) en resterende tijd is rust
Hero		Dit zijn workouts ter ere van overleden soldaten/militairen in dienst
BENCHMARK		Meetbare WOD om je progressie te meten
THE GIRLS	Benchmark Workouts	Workouts met een vrouwen naam die internationaal bekend zijn
BW(t)	Body Weight	Lichaamsgewicht
WUP	CrossFit Warming Up	Warming up binnen CrossFit
OH	Overhead	Boven het hoofd
BP	Bench Press	Bankdrukken
BS	Back Squat	Squat met barbell achter het lichaam op de traps
CLN	Clean	
MB	Medicine Ball	Leren bal van een bepaald gewicht
C&J	Clean and Jerk	
DL	Deadlift	
FS	Front Squat	Squat met gewicht voor het lichaam, in front rack positie
HSPU	Handstand Push Up	Push up in handstand positie
KB	Kettle bell	Kettlebell is een gewicht met een verlengde hefboom, gebruikt voor het uitvoeren van diverse oefeningen
KTE	Knee To Elbow	Knien naar de ellebogen
MU	Muscle Up	Gymnastische oefeningen, pull en push beweging
OHS	OverHead Squat	Squat, gewicht boven het hoofd
PC	Power Clean	Clean van de grond

Begrip	Original	Nederlands
PP	Push Press	Een gewicht van schouder tot positie over het hoofd variant
PU	Pull Up	Optrekken
TIMECAP		De tijd waarbinnen een workout gefinisht moet zijn
DNF	Did not finish	De workout niet binnen de time-cap gehaald
LBS	Gewicht in Pounds	Amerikaanse meeteenheid voor gewicht
REP	Repetition	Herhaling
RM	Repetition Max, max lift on 1 repetition	Maximaal gewicht op 1 herhaling
SET	Number of repetitions	Een getal van een aantal herhalingen
SN	Snatch	Oefening binnen weightlifting gedeelte
SQ	Squat	Knibuiging
TTB/T2B	Toes to bar	Tenen naar de bar (als gymnastische oefeningen)

CONTACT

CrossFit Maashees

Monseigneur Geurtsstraat 78
5823 AG MAASHEES

06 547 97 637

info@crossfitmaashees.nl

www.crossfitmaashees.nl

facebook.com/crossfitmaashees

instagram.com/crossfitmaashees

ontwerp door
CYBOX.

Fotografie door Judith Linders



NOTITIES





CROSSFIT
MAASHEES